

A SOJA NA COZINHA

José Marcos Gontijo Mandarino, Bioquímico, M.Sc.
Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi, Eng. Agr., D.Sc.



comitê de publicações

CLARA BEATRIZ HOFFMANN-CAMPO

presidente

ALEXANDRE JOSÉ CATTELAN
ALEXANDRE LIMA NEPOMUCENO
FLÁVIO MOSCARDI
IVANIA APARECIDA LIBERATTI
LÉO PIRES FERREIRA
MILTON KASTER
NORMAN NEUMAIER
ODILON FERREIRA SARAIVA

fotos

ADAIR VICENTE CARNEIRO

tiragem

5000 exemplares
Novembro/1999

reimpressão

5000 exemplares
Janeiro/2001

641.3334
M271s

Mandarino, José Marcos Gontijo

A soja na cozinha / por José Marcos Gontijo Mandarino e Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi. - Londrina : Embrapa Soja, 1999.

59 p. : il. - (Embrapa Soja. Documentos, 136)

ISSN 1516-781X

1-Soja-Receitas culinárias. 2-Soja-Nutrição humana. I.Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia. II.Título. III.Série.

© **Embrapa 1999**

Conforme Lei 5.988 de 14.12.73

Apresentação

A*Embrapa Soja tem como uma das suas prioridades divulgar o uso da soja na alimentação humana, popularizando este alimento que é exótico ao paladar dos brasileiros, porque a soja é originária do Oriente. Nos países orientais, é consumida diariamente e dizem alguns historiadores que foi responsável pela sobrevivência da civilização chinesa.*

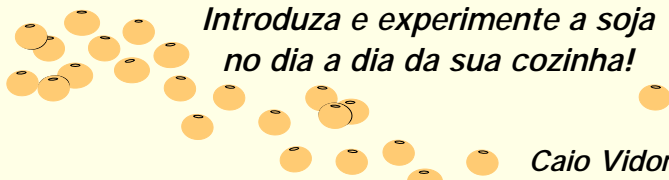
Face a sua importância nutricional e disponibilidade no Brasil, que é o segundo produtor mundial de soja, deve-se incrementar o uso dessa leguminosa, no País.

Este livro de receitas, elaborado no Centro Nacional de Pesquisa de Soja, comprova que a soja pode ser preparada através de técnicas comuns de culinária, eliminando os preconceitos sobre o sabor da soja.

***Introduza e experimente a soja
no dia a dia da sua cozinha!***

Caio Vidor

Chefe Geral da Embrapa Soja



Agradecimentos

Os autores agradecem à CLEUSA ALIGLERI e IVONE CHOUCINO pela execução das receitas, à Sra. BELCHORINA GONTIJO (Chuliquinha) pela seleção das receitas tradicionais, e à nutricionista MARCIA PIRES FERREIRA pela colaboração no desenvolvimento desse trabalho.

Sumário

Introdução	9
<i>Receitas Básicas</i>	11
♦ Extrato ou "Leite" de Soja	13
♦ Extrato de Soja Condensado	14
♦ Farinha de Soja	15
♦ Grãos de Soja Cozidos	16
♦ Hidratação da PVT (Proteína Vegetal Texturizada)	17
♦ Tofu ou "Queijo" de Soja	18
<i>Salgados</i>	21
♦ Bolinho de Mandioca ou Batata e Resíduo de Soja	23
♦ Bolo Salgado de Soja	24
♦ Croquete de Resíduo de Soja	25
♦ Hambúrguer de PVT	26
♦ Macarrão com Molho de "Leite" de Soja e PVT	27
♦ Pão de Cebola com Farinha e "Leite" de Soja	28
♦ Salada de Soja	29
♦ Sopa de Frango, Arroz e Resíduo de Soja	30
♦ Sopa de Resíduo de Soja	31
♦ Strogonoff de Camarão e Grãos de Soja Cozidos	32
♦ Suflê de Milho Verde e Resíduo de Soja	33
♦ Torta de Mandioca com Resíduo de Soja e PVT	34
<i>Doces</i>	35
♦ Arroz Doce com "Leite" de Soja	37
♦ Biscoito de Coco e Farinha de Soja	38
♦ Creme de Soja	39
♦ Curau de Milho Verde e "Leite" de Soja	40
♦ Pudim de "Leite" de Soja	41

♦ Rosquinhas Fritas de Chocolate com "Leite" e Farinha de Soja	42
♦ Torta de Banana Caramelada	43

Bolos.....45

♦ Bolo de Cenoura com Farinha de Soja	47
♦ Bolo de Coco com Farinha e "Leite" de Soja	48
♦ Bolo de Fubá com Farinha e "Leite" de Soja	49
♦ Bolo de Laranja com Farinha de Soja	50
♦ Bolo Formigueiro com Farinha e "Leite" de Soja	51
♦ Bolo de Maracujá com Farinha de Soja	52

Receitas Festivas53

♦ Bolo de Natal com Farinha e "Leite" de Soja	55
♦ Bolo Inglês com Farinha e "Leite" de Soja	56
♦ Colomba Pascal com Farinha e "Leite" de Soja	57
♦ Panetone com Farinha de Soja	59

Introdução

Mais uma vez, a Embrapa, através do Centro Nacional de Pesquisa de Soja, apresenta ao público os resultados de seu trabalho que mostram que a soja está longe de ser um alimento com sabor não aceitável. Através de técnicas adequadas de preparo, como as apresentadas neste livro de receitas, fica claro que a soja é saborosa e pode ser considerada um alimento de utilização direta. A partir dos grãos de soja, são obtidos os mais diferentes alimentos que comprovam a sua versatilidade.

Nutricionalmente, a soja é excelente fonte de proteína, energia e ferro, proporcionando crescimento e proteção contra anemia. Mas é como alimento saudável, considerado terapêutico na cura e na prevenção de doenças, que a soja surge como um dos mais importantes ingredientes alimentares, principalmente quando se fala nos alimentos nutracêuticos, nutritivos e terapêuticos, ao mesmo tempo.

Inúmeros trabalhos científicos têm evidenciado a presença de compostos na soja, os quais são capazes de prevenir e controlar doenças cardiovasculares, câncer de mama e de próstata, além de auxiliar no tratamento da menopausa em mulheres, no tratamento da diabetes, da hipertensão e de doenças renais. Essas vantagens apresentadas pela soja têm sido discutidas em vários Congressos Internacionais. No Japão, que é um grande consumidor de soja, o mercado, atualmente, exige variedades com alto teor dos compostos químicos que auxiliam na prevenção dessas doenças, sendo esse fator considerado na importação da matéria prima. Portanto, já é tempo para que sejam deixadas de lado quaisquer discussões a respeito do sabor da soja, que são tão comuns entre os brasileiros.

Comer soja é indiscutível, faz bem à saúde!

Com este livro de receitas, a soja chega à sua cozinha, mostrando que pode ser facilmente preparada é muito saborosa, além de muito, muito saudável.

Receitas Básicas



Extrato ou "Leite" de Soja

Ingredientes:

- ♦ 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- ♦ 4,5 litros de água
- ♦ 1 colher (chá) de sal
- ♦ 6 colheres de (sopa) de açúcar refinado

Rendimento:
aproximadamente
1,5 litros

Modo de preparo:

- ♦ ferver um litro e meio de água;
- ♦ adicionar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura;
- ♦ escorrer a água de cozimento e lavar os grãos em água corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- ♦ colocar o restante da água para ferver, adicionar os grãos e cozinhar por cinco minutos, retirar do fogo e não descartar a água de cozimento;
- ♦ quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador, por aproximadamente três minutos;
- ♦ cozinhar a massa obtida, em panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre;
- ♦ retirar do fogo;
- ♦ quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem a massa através do pano, com o auxílio das mãos;
- ♦ o líquido filtrado é o **extrato** ("leite") de soja e a massa restante o **resíduo**;
- ♦ levar o extrato ao fogo, ferver por dois minutos; e
- ♦ adicionar o açúcar e o sal.

Obs.: 1. para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.
2. acondicionar o resíduo em sacos plásticos e armazenar em freezer para posterior utilização em outras receitas.

Extrato de Soja Condensado

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de extrato de soja em pó, sabor natural
- ½ xícara (chá) de água quente (fervida)

Rendimento:

aproximadamente 300ml
de extrato condensado

Modo de preparo:

- ♦ bater no liquidificador a água, o açúcar, a margarina e o extrato em pó até a completa mistura dos ingredientes, aproximadamente 5 minutos.

Farinha de Soja

Ingredientes:

- 1 kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar)
- 3 litros de água

Rendimento:
aproximadamente
1 kg de farinha

Modo de preparo:

- ♦ ferver a água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- ♦ descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- ♦ escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;
- ♦ torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando, com auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);
- ♦ deixar esfriar;
- ♦ triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne;
- ♦ peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina; e
- ♦ guardar em vasilhame seco e tampado (tipo "Tupperware").

Grãos de Soja Cozidos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- água potável

Rendimento:
aproximadamente
500g de grãos cozidos

Modo de preparo:

- ♦ ferver um litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- ♦ descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- ♦ colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (pirex ou bacia), adicionar um litro de água fria e deixar de molho por quatro horas;
- ♦ descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para retirar totalmente as cascas;
- ♦ cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente dois litros), por cerca de ½ hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja;
- ♦ descartar a água de cozimento; e
- ♦ transferir os grãos cozidos para um recipiente próprio (pirex) e resfriá-los em refrigerador.

Obs.: os grãos cozidos poderão ser utilizados em diferentes receitas de saladas frias.

Hidratação da PVT (Proteína Vegetal Texturizada)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Rendimento:

aproximadamente
duas xícaras (chá) de
PVT hidratada

Modo de preparo:

- ♦ colocar a PVT em um recipiente fundo (pirex ou bacia) e cobrir com a água fervente;
- ♦ aguardar 15 minutos para a PVT absorver a água (hidratar);
- ♦ escorrer a PVT hidratada em peneira (tipo escorredor de macarrão);
- ♦ retirar o excesso de água, apertando a PVT contra a malha da peneira com o auxílio de uma colher, ou com o auxílio das mãos; e
- ♦ utilizar em refogados, molhos e recheios como complemento ou substituto da carne bovina moída, ou da carne de frango ou de peixe desfiados.

Tofu ou "Queijo" de Soja

Ingredientes:

- 1 quilograma de soja em grãos
- água potável

Modo de preparo:

- ♦ escolher os grãos de soja, lavar com água de torneira e escorrer;
- ♦ colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar água filtrada até cobri-los e deixar de molho por uma noite (8-10 horas), em temperatura ambiente;
- ♦ escorrer a água do molho, enxaguar os grãos e escorrer a água do enxágüe.
- ♦ transferir os grãos para o liqüidificador, adicionar 8 litros de água e liquidificar. Como os liqüidificadores domésticos têm capacidade pequena, essa operação pode ser feita em diversas etapas, tomando o cuidado de manter a proporção de grãos e água e, ao final do processo, juntar todas as porções;
- ♦ transferir a massa obtida para uma panela (fundo grosso) e cozinhar por 10 minutos (temperatura de 95°-100°C), mexendo sempre para não pegar no fundo da panela;
- ♦ deixar esfriar;
- ♦ coar em tecido de trama fina, ou em tecido próprio para coar coalho de leite de vaca ("pano de queijo");
- ♦ separar a porção líquida ("leite" de soja) obtida e, medir o volume;
- ♦ preparar o agente coagulante, **sulfato de cálcio dihidratado ($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$)**: para cada litro de "leite" de soja obtido, dissolver uma colher de sobremesa rasa em ½ copo de água morna;

Continua...

...Continuação

Modo de preparo:

- ♦ adicionar a solução coagulante ao "leite" de soja, também, morno (75°-80°C), agitando com uma colher para misturar bem;
- ♦ Deixar o "leite" de soja coagular;
- ♦ após a formação do coágulo (**tofu**), esperar de 15 a 20 minutos sem mexer;
- ♦ transferir o coágulo para uma forma (caixa de metal ou madeira) perfurada e forrada com tecido de malha fina e úmido;
- ♦ cobrir com tampa também perfurada e que se encaixe no interior da forma;
- ♦ prensar a forma com pesos homogeneamente distribuídos sobre a tampa, durante 15 a 20 minutos;
- ♦ colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente fundo (bacia) contendo **água gelada** e, deixar por 5 minutos;
- ♦ desenformar, removendo o pano;
- ♦ cortar em pequenas porções (cubos) e, colocar em recipiente contendo, também, água gelada;
- ♦ deixar os cubos na água gelada por uma hora; e
- ♦ armazenar os cubos de tofu na geladeira em recipiente fechado ("Tupperware") contendo água gelada.

Obs.: 1. conservar o tofu sempre em geladeira (2°-4°C).

2. como agentes coagulantes podem ser utilizados também o Cloreto de Magnésio ($MgCl_2$) ou Cloreto de Cálcio ($CaCl_2$), na mesma proporção recomendada para o Sulfato de Cálcio.

Salgados



Bolinho de Mandioca ou Batata e Resíduo de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 xícaras (chá) de mandioca ou batata cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 cebola média ralada
- cheiro verde picado
- sal (a gosto)

Rendimento:

aproximadamente
25 unidades

Modo de preparo:

- ♦ cozinhar a mandioca ou a batata e amassar com o auxílio de um garfo;
- ♦ em um recipiente (tigela ou bacia), misturar bem todos os ingredientes;
- ♦ modelar os bolinhos com as mãos, molhando-as em água fria de tempo em tempo; e
- ♦ fritar os bolinhos em óleo quente.

Obs.: para enriquecer, juntar ½ xícara (chá) de sardinhas (sem espinhas) desfiadas, ou ½ xícara (chá) de atum desfiado.

Bolo Salgado de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de "leite" de soja
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos
- sal (a gosto)

Recheio:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola média ralada
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta do reino, a gosto
- 1 xícara (chá) de água

Rendimento:
aproximadamente
20 porções

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento em pó;
- ♦ desligar o liquidificador, após a mistura dos ingredientes, adicionar o fermento em pó e misturar com o auxílio de uma colher grande ou espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ untar uma forma retangular (pequena) ou pirex com óleo;
- ♦ colocar uma camada de massa na forma;
- ♦ adicionar o recheio de PVT por sobre a massa;
- ♦ cobrir com o restante da massa; e
- ♦ levar para assar em forno com temperatura média por, aproximadamente, 20 minutos.

Recheio:

- ♦ hidratar a PVT conforme a receita básica;
- ♦ preparar o refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate, e a pimenta do reino;
- ♦ adicionar a água e deixar ferver;
- ♦ acrescentar a PVT hidratada, cozinhar por cinco minutos; e
- ♦ retirar do fogo e reservar.

Croquete de Resíduo de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 cebolas médias raladas
- 3 tomates sem pele e sem semente
- 1 pimentão picado bem miúdo
- cheiro verde picado bem miúdo
- 1 xícara (chá) de leite
- farinha de rosca (para enrolar os croquetes)
- sal
- pimenta do reino branca
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- óleo de soja (para fritar)

Rendimento:
aproximadamente
60 unidades

Modo de preparo:

- ♦ refogar em óleo de soja as cebolas, o pimentão, os tomates, o cheiro verde, o sal e a pimenta do reino;
- ♦ adicionar o resíduo de soja aos temperos refogados, acrescentar a farinha de trigo e mexer até que a massa solte do fundo da panela;
- ♦ esperar esfriar e enrolar os croquetes nas mãos, molhando-as na água de tempo em tempo;
- ♦ passar os croquetes no leite e, em seguida, na farinha de rosca; e
- ♦ fritar os croquetes em óleo quente.

Obs.: 1. os croquetes (crus) podem ser congelados em aberto (tabuleiro) no freezer, acondicionados em sacos plásticos e armazenados em freezer por até 3 meses.

2. fritar os croquetes congelados em óleo quente.

Hambúrguer de PVT

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras (chá) de carne bovina moída
- 1 ½ xícaras (chá) de PVT desidratada (seca)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho bem picados
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de pimenta do reino branca
- óleo de soja para fritar

Rendimento:
aproximadamente
sete unidades

Modo de preparo:

- ♦ hidratar a PVT conforme a receita básica;
- ♦ em um recipiente fundo (bacia), misturar bem todos os ingredientes;
- ♦ passar a mistura dos ingredientes na máquina de moer carne para homogeneizar;
- ♦ com o auxílio das mãos, moldar os hambúrgueres;
- ♦ fritar com pouco óleo de soja, virando para dourar os dois lados; e
- ♦ servir quente como sanduíche.

Macarrão com Molho de "Leite" de Soja e PVT

Ingredientes:

- ½ pacote de macarrão espaguete ou talharim

Molho:

- 1 xícara (chá) de PVT desidratada (seca)
- 2 tomates grandes
- 2 cebolas médias
- 1 pimentão pequeno
- 4 colheres (sopa) de "leite" de soja em pó
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de maisena
- óleo de soja

Rendimento:
aproximadamente
seis porções

Modo de preparo:

molho:

- ♦ hidratar a PVT conforme a receita básica;
- ♦ em panela funda, acrescentar o óleo de soja e refogar os tomates, as cebolas e o pimentão picados;
- ♦ acrescentar sal a gosto;
- ♦ adicionar água e deixar ferver;
- ♦ adicionar a PVT hidratada ao refogado e cozinhar por cinco minutos;
- ♦ diluir o "leite" de soja em pó nas três xícaras de água;
- ♦ dissolver a maisena no "leite" de soja e acrescentar ao molho, mexendo sempre, até engrossar; e
- ♦ reservar

massa:

- ♦ cozinhar o macarrão em água fervente acrescida de três colheres (sopa) de óleo de soja e sal;
- ♦ escorrer o macarrão e misturar com o molho de PVT; e
- ♦ servir quente.

Pão de Cebola com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- ½ copo (americano) de óleo de soja
- 2 copos (americanos) de "leite" de soja (morno)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 tabletes (45g) de fermento biológico fresco
- 2 cebolas médias
- 2 cubos de caldo de carne
- 2 ovos

Rendimento:
aproximadamente
12 unidades

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ adicionar todos os ingredientes no liquidificador, com exceção das farinhas e liquidificar até obter um creme;
- ♦ transferir o creme obtido para um recipiente fundo (bacia ou pirex), acrescentar primeiro a farinha de soja e misturar;
- ♦ juntar, aos poucos, a farinha de trigo, sovando até que a massa desgrude das mãos;
- ♦ dividir a massa em 12 porções iguais;
- ♦ moldar manualmente os pães em forma de "bolinhos";
- ♦ deixar crescer por, aproximadamente, uma hora;
- ♦ pincelar com gemas batidas;
- ♦ assar em forno com temperatura média, pré-aquecido por, aproximadamente, 30 minutos; e
- ♦ deixar esfriar e servir.

Salada de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 2 tomates grandes picados
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho médio picado
- 1 pimentão verde médio picado
- cheiro verde
- 2 cenouras médias raladas
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- sal
- azeite de oliva
- vinagre ou suco de limão

Rendimento:
aproximadamente
10 a 12 porções

Modo de preparo:

- ♦ ferver 1 litro de água, adicionar os grãos de soja e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição de grãos);
- ♦ descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente;
- ♦ colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (pirex ou bacia), adicionar 1 litro de água fria e deixar de molho por quatro horas;
- ♦ descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para retirar totalmente as cascas;
- ♦ cozinhar os grãos com quantidade suficiente de água (aproximadamente 2 litros) por cerca de ½ hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja;
- ♦ descartar a água de cozimento;
- ♦ transferir os grãos cozidos para um recipiente próprio (pirex) e resfriar em refrigerador;
- ♦ adicionar os tomates, os pimentões, a cebola e o cheiro verde picados;
- ♦ adicionar as cenouras raladas, temperar a gosto com sal, azeite de oliva, vinagre ou suco de limão, misturar bem todos os ingredientes; e
- ♦ conservar em refrigerador até o momento de servir.

Sopa de Frango, Arroz e Resíduo de Soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 4 xícaras (chá) de caldo de frango
- ¼ xícara (chá) de arroz cru
- sal (a gosto)
- pimenta do reino branca moída (a gosto)

Rendimento:
aproximadamente
quatro porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar um caldo de frango;
- ♦ em uma panela funda, adicionar o caldo de frango, o resíduo de soja, o sal e a pimenta do reino;
- ♦ deixar ao fogo até ferver;
- ♦ adicionar o arroz cru previamente lavado e escorrido;
- ♦ cozinhar em fogo baixo até que o arroz fique bem macio;
- ♦ servir quente com torradas.

Sopa de Resíduo de Soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola pequena ralada
- 1 tomate
- 2 cenouras
- cheiro verde
- ½ litro de água
- ½ litro de extrato de soja
- 2 xícaras (chá) de couve ou repolho
- sal (a gosto)

Rendimento:
aproximadamente
seis porções

Modo de preparo:

- ♦ em uma panela funda, adicionar a margarina, levar ao fogo e fritar a cebola até que fique transparente;
- ♦ adicionar a farinha de trigo e mexer;
- ♦ adicionar a água (aos poucos), mexendo sempre, para não "empelotar", até levantar a fervura;
- ♦ adicionar o extrato de soja, as cenouras e o tomate picados;
- ♦ temperar com sal a gosto e cozinhar em fogo brando;
- ♦ adicionar a couve ou o repolho picado, o resíduo de soja e cozinhar por mais cinco minutos; e
- ♦ servir quente, polvilhada com cheiro verde picado.

Strogonoff de Camarão e Grãos de Soja Cozidos

Ingredientes:

- 500 gramas de camarão graúdo
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 lata (200g) de polpa de tomate
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara (chá) de grãos de soja cozidos
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 colher (sopa) de catchup
- suco de um limão
- sal

Modo de preparo:

- ♦ bater os grãos de soja cozidos no liquidificador e, reservar;
- ♦ lavar, limpar e temperar o camarão com sal, pimenta do reino e suco de limão;
- ♦ colocar em uma panela a manteiga ou margarina para aquecer e dourar a cebola até ficar transparente;
- ♦ juntar os camarões e cozinhar em fogo brando até secar a água que se formar;
- ♦ adicionar a polpa de tomate, o catchup e, por último, a massa de soja batida; e
- ♦ servir quente, acompanhado de arroz branco e batata-palha.

Rendimento:
aproximadamente
seis porções

Suflê de Milho Verde e Resíduo de Soja

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de milho verde
- 2 colheres
- (sopa) de margarina
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 1 cebola pequena
- ½ colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (chá) de molho inglês

Rendimento:
aproximadamente
seis porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ separar as gemas das claras;
- ♦ bater as claras em neve e reservar;
- ♦ bater no liquidificador o milho verde, a cebola, as gemas, o "leite" de soja e a farinha de trigo até formar um creme;
- ♦ em panela grande, derreter a margarina, adicionar, o sal, a mostarda, o molho inglês e misturar bem;
- ♦ juntar o creme de milho aos poucos, mexendo sempre;
- ♦ adicionar o resíduo de soja e deixar cozinhar até que engrosse;
- ♦ retirar do fogo e deixar esfriar;
- ♦ adicionar as claras em neve e o fermento em pó, misturando devagar;
- ♦ transferir a massa para uma forma de vidro (pirex) de tamanho médio, previamente untada com margarina;
- ♦ levar ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos para dourar; e
- ♦ servir quente.

Torta de Mandioca com Resíduo de Soja e PVT

Ingredientes:

Massa:

- 1 kg de mandioca descascada
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (café) de açúcar

Recheio:

- 2 xícaras (chá) de PVT hidratado
- 5 dentes de alho picado
- ½ cebola picada
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 20 azeitonas picadas
- 1 cubo de caldo de carne
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado
- sal (a gosto)

Rendimento:
aproximadamente
30 porções

Modo de preparo:

Recheio:

- ♦ refogar em óleo quente o alho, a cebola e o sal até dourar;
- ♦ acrescentar a PVT, previamente hidratada conforme a receita básica;
- ♦ acrescentar o cheiro verde picado; e
- ♦ deixar cozinhar e, quando estiver com pouco caldo, retirar do fogo e reservar.

Massa:

- ♦ cozinhar a mandioca;
- ♦ quando estiver fria, retirar os talos fibrosos e amassar com o garfo;
- ♦ adicionar o cheiro verde, a margarina e o resíduo de soja;
- ♦ amassar bem até a mistura completa dos ingredientes;
- ♦ abrir a metade da massa em forma de vidro (pirex), de tamanho médio, previamente untada com margarina;
- ♦ rechear com a PVT refogada;
- ♦ cobrir com o restante da massa, pincelar a superfície com gema de ovo e salpicar queijo ralado;
- ♦ levar ao forno em temperatura média para dourar, por aproximadamente 30 minutos; e
- ♦ servir quente ou frio.

Doces



Arroz Doce com "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru (lavado e escorrido)
- 2 ½ litros de "leite" de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (chá) de raspas de limão (cascas raladas)
- 2 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (café) de sal
- canela em pó

Rendimento:

aproximadamente 30
porções de 100 ml

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ em uma panela funda, adicionar as três xícaras (chá) de água e quatro xícaras (chá) de "leite" de soja, levar ao fogo até ferver;
- ♦ adicionar o arroz previamente lavado e escorrido, cozinhar em fogo brando e, quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do "leite" de soja, o açúcar, o sal e as raspas de limão;
- ♦ cozinhar até que o arroz esteja bem cozido;
- ♦ retirar do fogo;
- ♦ transferir para um recipiente fundo (pirex);
- ♦ salpicar com canela em pó; e
- ♦ servir morno ou gelado.

Biscoito de Coco e Farinha de Soja

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 4 colheres (sopa) bem cheias de margarina
- 2 ovos grandes

Rendimento:
aproximadamente 120
biscoitos

Modo de preparo:

- ♦ adicionar no recipiente (tigela) da batedeira os ovos, o açúcar e a margarina e bater até obter um creme homogêneo;
- ♦ desligar a batedeira, adicionar a farinha de soja, o polvilho e o coco ralado;
- ♦ misturar ao creme com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme que não fique aderida às mãos;
- ♦ abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica), previamente limpa; para facilitar a abertura da massa cobri-la com plástico transparente;
- ♦ cortar a massa aberta em rodelinhas, com o auxílio de um molde redondo;
- ♦ dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar em temperatura baixa, por aproximadamente 10 minutos, em forno pré-aquecido;
- ♦ retirar do forno e deixar esfriar;
- ♦ armazenar os biscoitos em recipiente fechado ("Tupperware"); e
- ♦ servir com café, chá, ou outra bebida de sua preferência.

Creme de Soja

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de "leite" de soja
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja condensado
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de maizena

Rendimento:
aproximadamente
12 porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ separar as gemas das claras;
- ♦ em uma panela, adicionar as gemas, o "leite" de soja, a maizena e o "leite" de soja condensado;
- ♦ levar ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar e formar um creme;
- ♦ despejar o creme em recipiente de vidro (pirex) e deixar esfriar;
- ♦ no recipiente (tigela) da batedeira, adicionar as claras, o açúcar e misturar;
- ♦ colocar a tigela em banho-maria por 20 minutos, sem deixar ferver a água do banho-maria;
- ♦ retirar do banho-maria e imediatamente, bater na batedeira, até formar um suspiro firme;
- ♦ cobrir o creme com o suspiro previamente preparado;
- ♦ levar ao refrigerador para resfriar completamente; e
- ♦ servir gelado.

Curau de Milho Verde e "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de "leite" de soja
- 3 xícaras (chá) de grãos de milho verde fresco
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- canela em pó

Rendimento:
aproximadamente oito
porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ bater no liquidificador o milho verde e o extrato de soja até obter uma massa líquida e homogênea;
- ♦ coar a massa obtida, utilizando pano de algodão limpo ou peneira bem fina;
- ♦ em panela aberta, adicionar o "caldo" de milho coado, o açúcar e o sal;
- ♦ levar ao fogo até ferver, mexendo sempre com o auxílio de colher de pau;
- ♦ baixar o fogo e cozinhar por aproximadamente 20 minutos, mexendo sempre;
- ♦ despejar, ainda quente, em um recipiente fundo (pirex);
- ♦ salpicar com canela em pó;
- ♦ resfriar em refrigerador; e
- ♦ servir frio ou gelado.

Pudim de "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 9 colheres (sopa) de extrato de soja em pó
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 2 copos (americanos) de água
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha, ou raspas de limão

Rendimento:

aproximadamente
12 porções

Modo de preparo:

- ♦ bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo;
- ♦ transferir o creme para forma própria de pudim, previamente coberta com açúcar caramelado;
- ♦ levar ao forno em banho-maria; e
- ♦ assar em forno quente (150°C), por aproximadamente 40 minutos.

Rosquinhas Fritas de Chocolate com "Leite" e Farinha de Soja

Ingredientes:

- 2½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1½ xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de leite de soja
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- óleo para fritar

Modo de preparo:

- ♦ em um recipiente (bacia ou tigela), misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea;
- ♦ enrolar a massa sobre uma superfície lisa (mesa de fórmica ou pedra mármore) enfarinhada;
- ♦ com os rolinhos de massa, formar tranças pequenas;
- ♦ fritar as "trancinhas" de massa (rosquinhas) em óleo quente;
- ♦ deixar escorrer o excesso de gordura sobre papel absorvente; e
- ♦ deixar esfriar e polvilhar as rosquinhas com açúcar refinado e canela em pó.

Rendimento:
aproximadamente 40
a 50 unidades

Torta de Banana Caramelada

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado (calda)
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- ½ dúzia de bananas maduras (nanica)
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Rendimento:
aproximadamente
12 porções

Modo de preparo:

- ♦ separar as claras das gemas;
- ♦ bater as claras em neve e reservar;
- ♦ no recipiente (tigela) da batedeira, adicionar as gemas, o açúcar e o suco de laranja e bater até obter um creme homogêneo;
- ♦ peneirar e misturar previamente as farinhas de trigo e soja, juntar ao creme e misturar com auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar as claras em neve, o fermento em pó e misturar;
- ♦ preparar uma calda de açúcar queimado com duas xícaras (chá) de açúcar refinado;
- ♦ forrar a assadeira com a calda e dispor as bananas cortadas em rodela;
- ♦ cobrir com a massa;
- ♦ levar para assar em temperatura média, por 25 minutos, em forno pré-aquecido; e
- ♦ desenformar a torta ainda quente.

Bolos



Bolo de Cenoura com Farinha de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 3 ovos
- 3 cenouras (médias) picadas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura de chocolate:

- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- ½ (chá) de água

Rendimento:
aproximadamente
15 porções

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ no liquidificador, bater os ovos, o açúcar, as cenouras picadas e o óleo de soja;
- ♦ despejar em um recipiente fundo (bacia) e acrescentar, aos poucos, as farinhas de trigo e soja previamente misturadas e peneiradas, misturando bem com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ acrescentar o fermento em pó e misturar bem;
- ♦ despejar em forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e confeitado

Cobertura de chocolate:

- ♦ em uma panela funda, juntar todos os ingredientes e levar ao fogo baixo, mexendo até obter um creme homogêneo; e
- ♦ despejar o creme sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro") ou colher grande.

Bolo de Coco com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- ½ xícara (chá) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Rendimento:
aproximadamente
15 a 20 porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ separar as gemas das claras;
- ♦ bater as claras em neve e reservar;
- ♦ no recipiente da batedeira, juntar o açúcar, as gemas, a margarina e bater até a obter um creme homogêneo e esbranquiçado;
- ♦ peneirar e misturar as farinhas de trigo e soja e, em seguida, adicioná-las ao creme alternadamente com o "leite" de soja, misturando bem com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar o coco ralado e misturar com auxílio da espátula;
- ♦ juntar as claras em neve e misturar delicadamente;
- ♦ juntar o fermento em pó e misturar;
- ♦ despejar a massa em forma (assadeira) média previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e servir.

Bolo de Fubá com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Rendimento:
aproximadamente
25 porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ bater no liquidificador os ovos, o "leite" de soja, o óleo, o açúcar, o fubá até obter um creme homogêneo ;
- ♦ despejar o creme obtido em recipiente fundo (tigela ou bacia);
- ♦ peneirar e misturar as farinhas de trigo e soja e, em seguida, adicioná-las ao creme, misturando bem com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar o fermento em pó e misturar delicadamente;
- ♦ despejar a massa em forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 25 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e servir.

Bolo de Laranja com Farinha de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Cobertura:

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro (Glaçucar)
- 4 colheres (sopa) de água ou leite quente

Rendimento:
aproximadamente
25 porções

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ retirar a película das gemas com o auxílio de um garfo, ou passar as mesmas através de uma peneira fina (para evitar que o bolo apresente aquele cheiro característico de ovo cru depois de pronto);
- ♦ bater por três minutos no liquidificador, o suco de laranja, o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (claras e gemas sem película) ;
- ♦ despejar a mistura batida em um recipiente fundo (bacia);
- ♦ acrescentar aos poucos as farinhas de trigo e soja previamente misturadas e peneiradas e, misturar bem com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar o fermento em pó e misturar bem;
- ♦ despejar a massa em forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 35 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e confeit.

Cobertura:

- ♦ em um recipiente (tigela) acrescentar o "glaçucar", a água e misturar bem até obter a consistência de creme ou pasta; e
- ♦ despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro") ou colher.

Bolo Formigueiro com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (café) de sal
- 1 pacote (50g) de coco ralado
- 1 pacote (100g) de chocolate granulado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Rendimento:
aproximadamente
15 a 20 porções

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ separar as gemas das claras;
- ♦ bater as claras em neve e reservar;
- ♦ no recipiente (tigela) da batedeira, juntar o açúcar, as gemas, a margarina e bater até obter um creme homogêneo;
- ♦ desligar a batedeira e adicionar as farinhas de trigo e soja previamente misturadas e peneiradas, misturar ao creme, lentamente, com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro") alternando com o "leite" de soja;
- ♦ acrescentar o sal, o coco ralado e o chocolate granulado, misturar delicadamente com o auxílio da espátula de borracha;
- ♦ acrescentar as claras em neve e misturar suavemente;
- ♦ adicionar o fermento em pó e misturar;
- ♦ despejar em forma (assadeira) média previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e servir.

Bolo de Maracujá com Farinha de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá ou polpa (sem sementes)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá (com as sementes)

Rendimento:
aproximadamente
15 a 20 porções

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ no recipiente (tigela) da batedeira, juntar os ovos, o açúcar, a margarina e bater até obter um creme homogêneo;
- ♦ peneirar e misturar as farinhas e, em seguida, adicioná-las ao creme, alternadamente, com o suco ou a polpa de maracujá e misturar bem com o auxílio de colher grande ou espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar o fermento em pó e misturar;
- ♦ despejar em forma (assadeira) média previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e confeitado.

Cobertura:

- ♦ em uma panela pequena, adicionar o açúcar e o suco ou a polpa de maracujá;
- ♦ levar ao fogo baixo até derreter o açúcar, misturar bem até obter uma calda; e
- ♦ espalhar a calda, com o auxílio de uma espátula, sobre a superfície do bolo frio.

Receitas Festivas



Bolo de Natal com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

Massa:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (massa)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo (misturar com frutas)
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- ½ xícara (chá) de maisena
- ½ xícara (chá) de uvas passas
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
- 1 vidro pequeno de cereja em calda
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja
- 4 ovos
- 6 colheres (sopa) bem cheias de margarina
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Glacê:

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro (Glaçúcar)
- 4 colheres (sopa) de água quente
- 2 colheres (sopa) de rum

Modo de preparo:

Massa:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ no recipiente da batedeira (tigela), adicionar a margarina, o açúcar, as gemas e, bater bem até formar um creme homogêneo;
- ♦ com a batedeira desligada, adicionar, alternadamente, o "leite" de soja, as farinhas (trigo e soja) e a maisena, previamente misturadas e peneiradas, misturar delicadamente;
- ♦ adicionar as frutas cristalizadas e as uvas passas previamente misturadas com ½ xícara (chá) de farinha de trigo e misturar delicadamente com o auxílio de colher grande ou espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar, suavemente, as claras em neve e o fermento em pó;
- ♦ transferir a massa para uma forma redonda (tipo pudim) previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ levar para assar por aproximadamente 25 a 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- ♦ deixar esfriar e confeitado.

Glacê:

- ♦ misturar o açúcar de confeiteiro, a água quente e o rum até formar o glacê; e
- ♦ espalhar o glacê sobre a superfície do bolo já assado e frio e enfeitar com cerejas e frutas cristalizadas.

Rendimento:

um bolo de 12 fatias

Bolo Inglês com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de uvas passas
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de "leite" de soja
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Rendimento:
três bolos de
tamanho médio

Modo de preparo:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ bater as claras em neve e reservar;
- ♦ no recipiente da batedeira (tigela), adicionar as gemas, a margarina e o açúcar e bater até formar um creme bem leve;
- ♦ juntar as farinhas (trigo e soja) e a maisena, previamente misturadas e peneiradas, e o "leite" de soja, aos poucos;
- ♦ continuar batendo por mais 5 minutos;
- ♦ desligar a batedeira, adicionar as uvas passas e as frutas cristalizadas, previamente misturadas com ½ xícara (chá) de farinha de trigo e misturar com o auxílio de colher grande ou espátula de borracha ("pão duro");
- ♦ adicionar as claras em neve e o fermento, misturando suavemente;
- ♦ forrar as formas de alumínio retangulares médias, próprias para bolo inglês, com papel manteiga;
- ♦ colocar a massa nas formas;
- ♦ cortar longitudinalmente a superfície da massa e adicionar um fio de óleo de soja;
- ♦ levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média por, aproximadamente 25 minutos; e
- ♦ servir frio.

Colomba Pascal com Farinha e "Leite" de Soja

Ingredientes:

Fermento:

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ¼ xícara (chá) de "leite" de soja (morno)
- 1½ colher (sopa) de açúcar refinado
- 2 tabletes (15g cada) de fermento biológico
- 1 pitada de sal

Massa:

- 1½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- ½ xícara (chá) de mistura para panetone (Pamix)
- ¼ xícara (chá) de leite de soja (morno)
- 2 gemas;
- 1 ovo inteiro;
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas;
- ½ xícara (chá) de uvas passas.

Modo de preparo:

Fermento:

- ♦ preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- ♦ adicionar, em um recipiente ("Tupperware") com tampa, o "leite" de soja (morno) e o fermento;
- ♦ desmanchar o fermento;
- ♦ acrescentar o açúcar, o sal e a farinha de trigo;
- ♦ misturar bem os ingredientes; e
- ♦ tampar o recipiente, deixar em repouso por aproximadamente 15 minutos para que ocorra o desenvolvimento do fermento.

Massa:

- ♦ no recipiente (tigela) da batedeira, adicionar o Pamix, o ovo inteiro e as duas gemas;
- ♦ bater bem até obter um creme homogêneo;
- ♦ desligar a batedeira e acrescentar o fermento já desenvolvido, o "leite" de soja (morno) e as farinhas de trigo e soja, misturadas e peneiradas previamente;
- ♦ misturar os ingredientes com auxílio das mãos;
- ♦ acrescentar as frutas cristalizadas e as uvas passas e misturar, também, com o auxílio das mãos;

Rendimento:
uma colomba de
aproximadamente 500g

- ♦ dividir a massa em quatro porções iguais;
- ♦ modelar as quatro porções de massa na forma de "bolas", do mesmo tamanho;
- ♦ distribuir as quatro porções ("bolas") de massa na forma de papel, própria para a colomba pascal;
- ♦ cobrir com pano de algodão limpo;
- ♦ deixar a massa crescer até o dobro do seu volume;
- ♦ levar ao forno, pré aquecido, e assar em temperatura média por, aproximadamente, 40 minutos.

Coberturas:

- ♦ depois de esfriar, a colomba pode ser confeitada com diferentes coberturas como por exemplo: glaçúcar, chocolate ou foudant.

Panetone com Farinha de Soja

Ingredientes:

- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1½ xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 4 tabletes (15g cada) de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de mistura para panetone (Pamix)
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
- 1 xícara (chá) de uvas passas
- 1 xícara (chá) de água morna
- 10 gemas

Rendimento:

quatro panetones de
aproximadamente
500g cada

Modo de preparo:

Desenvolvimento do fermento:

- ♦ adicionar, em recipiente fundo (bacia), a água morna, o fermento, o açúcar e uma xícara de farinha de trigo e misturar bem os ingredientes; e
- ♦ cobrir com um plástico e deixar em repouso para o desenvolvimento do fermento por aproximadamente 20 minutos.

Massa:

- ♦ transferir o fermento desenvolvido para o recipiente (tigela) da batedeira e adicionar as gemas, o Pamix e a margarina;
- ♦ bater, em batedeira, até formar um creme homogêneo;
- ♦ transferir o creme para um recipiente fundo (bacia) e adicionar, aos poucos, as farinhas de trigo e soja, previamente misturadas e peneiradas, sem sovar a massa;
- ♦ deixar descansar por 10 minutos;
- ♦ dividir a massa em quatro porções iguais;
- ♦ modelar os panetones, com o auxílio das mãos, formando "bolas";
- ♦ colocar as quatro porções de massa modeladas nas formas de papel, próprias para panetone;
- ♦ cobrir com pano de algodão limpo;
- ♦ deixar a massa crescer até o dobro do seu volume;
- ♦ cortar a massa superficialmente em forma de cruz, com o auxílio de uma tesoura;
- ♦ colocar uma colher (chá) de margarina no centro da cruz;
- ♦ levar ao forno pré aquecido e assar em temperatura média por, aproximadamente, 40 minutos; e
- ♦ deixar esfriar por aproximadamente cinco horas e embalar.